

## 第3話

# あなたは損得派、 それとも満足派？

### ●プロローグ

静子は先週の連休を利用して行われた社内の研修セミナーに参加して以来、ずっと気分が落ち込んでいました。それは研修のとき、チーム・リーダーから「あまりやる気が感じられない。もっと積極的にやってくれなければ困る」と注意を受けたからでした。

確かに恋人のこともあるし、割り切ってやっているとはいっても、本心では「この会社が自分に合っているかどうか」と悩んでいます。だからといって仕事を怠けたりはしていません。自分では一生懸命やっているつもりでしたので、静子にとってリーダーの言葉は心外でした。とはいえ、そのことが頭から離れないせいか、一度は割り切ったつもりのはずでしたが、会社の自分に対する待遇など、これまで我慢していた不満が一気に膨れ上がって仕事に専念できず、ミスが多くなっているのも確かでした。

だからいつそうに気になってしまうのですが、気にすれば気にするほどミスが増え、「もっと前向きに考えよう」と自分を奮い立たせようとするけれども逆に空回りしてしまっ、よけい落ち込んでしまうという悪循環に陥っていたのです。

デザインの専門学校を出た静子は卒業したてのとき、就職難ということもあってふつう

の事務職の仕事に就きました。けれども、やっぱりデザイナーの夢を諦めきれずに転職したものの、そこも不満でしばらくは派遣社員をやったりもしていました。

いまのこの会社に入社したのは、「装飾デザインの仕事ができる」と思ったからでした。しかし、二年経っても販売のほうをやらされて、なかなか希望の部署に回してもらえません。

リーダーに注意を受けたことに端を発して、静子は「いま職場でやってることといたら」と、会社での一日を頭に思い描きながら、会社に対する不満を心の中で並べはじめていました。……朝出勤してくると店先や道路の掃除からはじまって、ガラスを拭いて、トイレ掃除。店先に並べる商品の陳列ケースを店先に出して、レジ打って、終わると、不足商品を点検したりショーケースの商品を整える。店頭に並べていた陳列ケースを入れて、また掃除して帰宅。

毎日、毎日この同じことの繰り返しです。

「ずっとこんな調子じゃあ、いくら待ってもデザインの仕事なんて、やれっこないし、時間の無駄もいいとこじゃない」

そう考えると、さらに不満が募ってきます。

「どうして私が、フリーターの子たちと同じ仕事をしなくちゃいけないわけ。掃除したり、商品を出して並べたり入れたりなんて、誰だってできる仕事じゃない。お客さんがいないときは退屈だし、退屈だからといっても客商売だから、暇なときデザインの勉強するってわけにもいかないし、こんな仕事をするために入ったんじゃないわ」

そう不満を並べていくうちに、静子は、何もかもがつまらないと思えてくるのでした。

このように静子は、リーダーに注意されたのをきっかけに、「デザインをやらせてもらえない」と自分の「望む結果」のほうばかりに眼を向けては焦っていらだち、その目標を達成できない現実に「どうしてこんな仕事ばかりを」と不満を募らせています。しかし静子は、実は自分のこのような考え方そのものが「つまらない」気分を引き起こし、不満を増大させているのだと気づいていませんでした。

### ★ちょっと考えてみましょう

静子はここで、「デザインさせてもらえない」ということに不満を抱いています。この「デザインをする」というのを、未来のあるべき姿、いわば静子の理想像だとすると、「デザインをさせてもらえない」のが現実の静子です。しかし静子は「デザインをしたい」という願望よりも、「させてもらえない」という不満足感のほうを強く抱いています。このように理想像と現実とにギャップがあるとき、そのギャップが大きければ大きいほど、その目標がとてつもなく高いハードルのように感じられて自信をなくしていくこととなります。

このような思考に陥るのは、ひとつは「デザインをしている私でなければ私ではない」というふうに、「結果を重視」して、目標を達成できていない現実の自分を受け入れられないでいるからでした。

しかし彼女が満足しないのは、決して「デザインをさせてもらえない」からではありません。もし仮に彼女が明日から「デザインをさせてもらえる」ようになったとしたら、彼女は満足するのでしょうか。答えは「ノー」です。なぜなら彼女は「デザインをする」そのときから、また自分の理想像を新たに高く設定し直して、「デザインをしている自分」に眼を向けるより、「高く設定した理想像」に眼を向けるでしょう。そして、「デザインをしている満足」を実感するより、「まだ理想像に達していない」自分に焦点を向けて、そこに達していない不足感や不満足感を抱くのに違いないからです。

### ●いやな気分を引きずり攻撃的に考える静子

静子の心のつぶやきで、彼女にやる気をなくさせているのは「どうして私がこんな仕事をしなくちゃならないのよ」などと、他人と自分を比較して「目先の損得」を考えたり、行動しようとするからです。彼女がフリーターを見下してしまうのも、その「比較」のなかで優劣を競っているからでした。

このような「他者中心的な意識」で人と比較して、「損か得か」の結果で「人がやっていないのに、自分だけやるのは損だ」と考えたり、「あの人がやってるから、私もやらなくちゃ損だ」と思ってしまう思考は、一見「得するような思考」のように感じるかもしれませんが、長期的にみたとき、果たして信じているほどに「得」をしているのでしょうか。

例えば静子はある日、店先の掃除を「どうしてこんなことを私がやらなければならないのよ」とぼやきながら、いい加減にやっていました。そのとき同期の女性が偶然にも静子の姿を目撃しました。その女性は規則をよく守る女性でした。静子がほとんど投げやりに行っているときに、その女性と眼が合ってしまったのです。その女性はそのま見ぬふりをしたのですが、静子はちょっとばつの悪い思いがしたのでした。

このときの静子の体感をチェックしてみると、心は多少なりとも咎めています。自分に自覚がないとしても、最低「気分がいいか悪いか」でみると、決して心は気分がいいとは感じていないでしょう。

静子のこの「ばつの悪さ」は「社員として掃除をしなければならない」という思いと「掃除をサボる」という行動の、「心と行動」が一致していないところから生じているといえます。

静子にとって大切なのは、この「心と行動(からだ)が一致していない」という点です。人間の構造は、簡単な言い方をすれば、「体感・思考・感情・行動」が一致しているときは快感や満足を覚え、それが一致していないときは不快感や不満足感を覚えます。しかも

その不快感や不満足感は、満足を得られないゆえに、不快感や不満足感を覚えた事柄に関して「こだわりを生む」のです。つまり悩みです。

静子にとってはこの「不一致」は、単に「掃除ぐらい」というほどの受け止め方をしていっているのですが、このような「損得」の意識から生まれる「不一致」は、掃除のときだけとは限りません。「思考と行動」のこの「不一致」は、いわば一種の癖ともいえるため、そのほかの場合も同じようなパターンをとってしまいやすいのです。

事実、セミナーのときもそうでした。静子はうまくいっていない恋人のことを考えながら受講していました。からだはセミナーのプログラムをやっているのに、頭は恋人のことでいっぱいでした。このとき彼女の気分をのぞいてみるとしたら、決して彼女はその気分を「気持ちいい」と感じてはいなかったでしょう。

静子がチーム・リーダーに注意されたとき、彼女は心の中で自分に言い訳をしたりリーダーを責めたりしたものの、自分の気持ちをリーダーに伝えずに我慢しました。リーダーに対して「自己表現したい、自己主張したい」という思いを我慢したために、リーダーの注意をずっと引きずることになってしまったのです。

リーダーが注意したから「静子が嫌な気分を引きずってしまった」と考える人もいるかもしれませんが、静子が嫌な気分を引きずったのは、「リーダーが注意した」からではなく、静子が「自己表現や自己主張を我慢した」からなのです。もし静子がリーダーにちゃんと自分の気持ちを伝えることができたなら、少なくともいまのような引きずり方はしなかったでしょう。

彼女は多くの場合、このように言いたいことがあっても我慢して言葉を飲み込むか、我慢しきれなくなったときは、攻撃的な言葉や厭味や皮肉といった言葉で返すといった両極端の態度をとりました。しかしこの「攻撃的な言葉や厭味、皮肉といった言葉」もまた、静子にしてみれば「傷ついて悲しい」はずなのに、その気持ちを隠そうとする「つっぱり、やせ我慢」でしかなく、その言動はほんとうの自分の心と一致していないものでした。

このように、静子は「心と行動(からだ)」を一致させていないことが多いために、その不満足感からこだわりを生み、その感情を引きずることになるのです。

もちろんこの「不一致」は、繰り返されていけば次第に、その不一致の不満足感も自覚がなくなっていくでしょう。

これは言い換えれば、「心とからだ一致した満足感」と「心とからだ一致しない不満足感」の差がわからなくなってしまうということです。とりわけ「他者中心」の人は、他者の動向を探るのに忙しくて、自分の気持ちや感情を大事に扱わないために、その差を感じられなくなっていることも少なくありません。つまり、自分の気持ちがわからないのです。

あるいは、「他者中心」的な生き方をしながら不平不満をつぶやいて、その「不満足感を体感」しているとしたら、すべての意味で、「満足や快感」をもって自分の人生を創造していくという動機をなくしていつてしまうのではないのでしょうか。

また、静子の「掃除をさぼる」という行為は、彼女を後ろめたい気持ちにさせました。この、後ろめたさを感じながら、一見「得」するほうを選ぶという行為は、自分に卑屈さを教えるものでした。それを繰り返していると、「損をしていない」ようにみえて実は、自分の価値を自ら低めているという点では、損をしていることになります。

静子の「後ろめたさを覚えながら、損するからしない」という思いは、体感的には自分の心の中に、卑屈さをインプットすることになるのです。この卑屈さをたびたび繰り返しながら、「損するからしない」という行動をとっていけば、体感的にはますます「後ろめたさ」を自分の中に積み重ねていきます。その体感が、次にも自分に卑屈な行動をとらせ、そのためにいつそう自分を卑屈な人間に仕立てていくのです。

その卑屈さとともに、外見上の「得する、損する」式の発想は、それが日常的になっていくと「満足の快感」と「不満足の不快感」の違いを理解できないために、静子のように、自分をごまかしていても、自分が自分をごまかしているのだと気づかないほどに鈍感になっていってしまうのです。

けれどもそれは、決して「自分をごまかすことに全く平気になってしまっている」わけではなく、心の奥では満足できない不調和をしっかりと感じています。やがてその不調和が、飽和状態になったとき、一気に表面にあらわれてきて「自分に何が起こっているのか分からないけど、生きているのが苦しい。つらい。どうしてなのか動けない」というふうになったりするのです。

さらに、「みんながやらないから、僕もやらない」「みんながしないから、私もしない」「みんなが行かないから、私も行かない」という「損得の結果」で決める他者中心の発想は、他者と自分を画一化させて、「自分ひとりでは動こうとしない」意識を生みます。

しかし例えば、野球にしても将棋、サッカー、ゴルフ、スキーなどとそれぞれの分野で能力の秀でた人たちがいますが、その人たちは「みんなが練習しないので、僕もやらない」などと呟いているのでしょうか。「みんなが動かないと、私も動けないわ」などと、呟いているのでしょうか。仮に秀でた人がいたとしても、そんな「他者中心の人」がずっとその地位を維持してられるのでしょうか。

現実的に、自分のもてるエネルギーを他者に振り分けるわけですから、その分、自分のために使うエネルギーは減少します。自分に集中できなければ、自分に集中できる人との差は歴然としてくるのも道理です。

### ★ちょっと考えてみましょう

このように他者と比較して「損得の結果」で「自分がするかどうか」を決定していると、自分が満足感を感じられなくなっていくます。満足するその「気

持ちよさ」を知らなければ、「自分の満足のために行動する」機会を自ら失くしていってしまうでしょう。つまり自らの人生を、自ら閉ざしてしまうことになるのです。

したがって、自分の「心とからだが一致した満足」を無視して、「他者中心」の損得勘定で自分の「心とからだの不調和を起こす」ような行為は、単なるゴミのポイ捨てであっても、それは、町や川が汚染されて自分たちの住む環境が汚くなるといった実感に乏しい話以上に、もっと自分の人生に関わる現実的な問題なのです。だから、人がそれをやっというといまいと、それに左右されず「自分の心とからだを一致させて、その満足のために行動する」のは、誰のためでもなく、まさに自分のためなのです。

## ● 「プロセス」「から自分の五感を感じる明美

静子は、そんな自分に比べて、最近明美が以前より「前向き」になっているのがちょっとしゃくに障っています。「仕事を楽しくやっているのだから、喜んであげべきなのに」と思うけれども、明美の「前向きさ」をながめていると、自分だけ置いてきぼりにされたような寂しさを感じてしまうのでした。だからちょっと意地悪な気持ちも働いて、

「ねえ、最近、あなたちょっと変わったよね」

と静子は探りをいれるような目付きで明美に尋ねました。

「そうですかあ」

「そうだよ。誰か好きな人でもいるの」

「そんなんじゃないですよ」

明美はそう答えながらも、「静子なんて眼中にない」といった感じで熱心に包装紙をいじっています。自分の話にのってこない明美に、

「さっきから、あなた何やってんの。手伝ってあげようか」

と半分、それを中断させたいような気持ちで静子も包装紙に手を出そうとしました。

すると、

「あっ、触わっちゃ、ダメ」

と明美は無意識に命令口調で言い放ってしまいました。

静子はびっくりして手を引っ込め、反射的に身を縮めてしまいました。明美が自分にこんな強い口調でいうのは初めてでした。明美が自分の意地悪な気持ちを見透かして、自分を責めているように静子は感じたのです。とたんに「明美が怖い」と感じて、静子は、そんな自分に静子自身、驚いていてしまいました。

しかし明美は自分がそんな言い方をしたことすら気づかない様子で、ラッピングに夢中です。

「これって、ほんとに面白いわあ」

その言葉も静子に向けて発したというより、自分が楽しくて独り言をいっている感じでした。それも静子には意外でした。静子は自分が無視されたような気分になって、「そんなの、包んで客に渡すだけじゃない」

けれどもその言い方も、いつもの自分と違うと静子は思いました。わざとそっけなく言うてはみたものの、静子は自分と明美の関係が逆転してしまったような気がしたのです。

しかし明美は、今度はちゃんと顔をあげて静子に、「えへっ、そうでもないですよ。色々包み方があって、全体の模様をみてバランスを考えたり、リボンの結び方や付け方を工夫するのは、芸術的センスがものをいうんですよ」「そんなの、わかってるわよ。当たり前じゃない」

静子はそう負け惜しみをいったものの、ほんの少し前の明美を知っている静子にとってはとても信じられない光景でした。

明美は以前は、電話に出るのが苦手なはずでした。それはあるとき、男友達と心理的なトラブルで悩まされたからでした。その男友達は、厳密にいうと「明美の親友の男友達」でした。だから明美にとっては知人とといった程度の距離でしかなかったのです。しかし親友に紹介されたその知人が、明美にたびたび電話をして誘うようになったのです。しかもその誘い方が尋常ではありませんでした。それこそ相手の気に入るような返事をするまで、何度でも電話を掛けてくるようなしつこさでした。明美は自分が優柔不断なのがいけないのだと思いましたが、親友とその知人とは親しい関係です。もし自分がその知人を冷たくあしらってしまうと、親友にどんな告げ口をされるかわからない。親友にあらぬ話をされて、自分が仲間外れになってしまうのではないかと、明美はそれが怖かったのです。

そんな問題に煩わされている最中に、これもとても偶然とは思えないのだが、職場で電話の対応が悪くて、電話の向こうの客に対して感情的になってしまったのです。

その客はいきり立って、責任者と変わるようにと要求してきました。そのときはもう、客の苦情は、商品はそっちのけで明美個人のほうへ向かっていったのです。

明美はこの前も店内で客ともめたこともあって、またかと思うと、主任に「もう、許してもらえないだろうな」とクビを覚悟しました。「まあ、どうせアルバイトだからいいけど」と明美は自分をなぐさめながらも、心の底では、めまぐるしく相手を責めたり自分を責めたりして追い詰められた気分になっていました。

けれども主任は予想に反して、明美に理解を示し、明美を傷つけないようにと言葉をいねいに選びながら力づけてくれたのです。

そんな主任を信頼しはじめた明美は、アルバイトながら、この職場が楽しくなってきたのです。

明美自身はその楽しさがどこからくるのか、気づいていませんでした。ひとつには明美が主任にほのかな恋心を抱くようになったからということもありました。それはひとまず

置くとして、明美の心の大きな変化は、主任の影響で、結果よりもその「プロセス」に眼を向けはじめたからでした。

当初は明美も、静子のように商品をただ包んで客に渡せばいい程度の受け止め方をしていました。しかしあるとき明美は、包装紙の包み方ひとつとっても、社員それぞれに個性があることに気がつきました。そのとき明美は「ラッピングって面白いかも」とひらめいたのです。商売上、ラッピングに使用したい材料はふんだんにあります。そこに興味が向くと、不必要になった紙切れさえも明美には貴重なもののようにみえてきたのです。

時折自分独自の包み方をしてお客に渡すと「あれ!」とばかりに笑みが返ってきます。これまでマニュアル通りに対応していた明美は胸が弾むような気分を味わって、そんな感覚も新鮮に思えてきました。

ほんとうは定形の包み方があるのですが、主任は明美がそんなふうに楽しみながら接客するのを黙認してくれています。明美がラッピングしたものを、インテリア風に店内に飾るよう勧めてくれる社員もいました。これもプロセスに焦点を当てるなら、ラッピングしたものを店内に飾ってもらうもらえないの「結果」よりも、興味をもってくれる社員とのその交流の「プロセス」をほのぼのとした気持ちで受け止められる、そんな自分をうれしく感じます。

ラッピングの作業も、その完成品をほめてもらう「結果」よりも、工夫しながら作品を作っていく「プロセス」を楽しみ感じます。このように、プロセスに焦点を当てたときから、明美は自分の周囲がこれまでと全く違った世界にみえてきたのです。

明美がいままでいかに「自分の五感を使っていなかったか」に気づいたのも、プロセスに焦点を向けはじめたからでした。

それは、「自分を中心に」して、「プロセスを大事にする」練習をしているときでした。明美が主任と朝の挨拶を交わしたとき、主任の声が、いままでと違って聞こえたことがありました。そのときの主任の声を、明美は、からだの中まで響いて「気持ちいい」と感じたのです。そういえば、この主任が来てから、職場がすごく明るくなったような気がします。何かをするわけでもないけれど、彼がいると、それだけで気持ちが明るくなるのは、こんなささやかなところにあったのかも知れないと明美は思いました。

いままでは「相手から責められるのではないかと、そこばかりに神経を尖らせては身構えていました。しかし、自分が喋っているときの声を、自分のからだや感覚で受け止めてみると、確かに自分自身も、自分の声を「気持ちがいい」と感じたり「不快」に感じたりしているのがわかりました。相手の顔色をうかがってへんに気を使ったり、相手を責める気持ちで喋っているときなどは、からだもそれに応じて硬直し、それを不快に感じています。逆に、素直な気持ちで喋っているときは喉のとおりもいいし、からだもリラックスしているのが実感できます。自分は気づかなくても、「自分にとって好ましいもの、そうでないもの」をからだはちゃんと知っているのです。



「他者を中心に」して、相手を打ち負かそうとしたり揚げ足をとろうとして関わっていく会話では、絶対に味わえない感覚です。このままずっと人の顔色をうかがいながら生きて、結果ばかり追いかけていたら、永久に「五感の気持ちよさ」を知らなかったに違いありません。

明美はそう思ったとき、電話も、まずは「相手にうまく喋ろう」とするより、「自分が自分で気持ちがよくなる喋り方をしてみよう」と考えたのでした。そして試しに、気が向いたとき、自分の部屋で、新聞や雑誌を、声を出して読み「気持ちのいい声の出し方」を練習をしてみるのです。

明美のこのような変化を目の当たりにして、静子と一緒にいるとき無意識に明美を観察するようになりました。とはいっても、決してそこに明美の足を引っ張ってやろうなどというよこしまな考えがあるわけではありませんでした。純粹に、明美の変わりようが静子にとって驚きだったので、その「なぜ？」を知ろうと思ったのです。

それで明美について分かったのは、

- ①まず、お客に対する接し方が変わった。いままではアルバイトだから、時間だけ店番していればいいやという感覚でやっていたが、「お客と接するとき、その交流を楽しんでいる」ようにみえる。無表情だった顔が表情豊かになった。……実際に明美は、お客を応対するときの時間そのものを楽しんでいました。
- ②ひとつひとつの作業をゆっくりと丁寧にするようになった。それで作業が遅くなるということはなかった。むしろ能率よく動いているようでした。……丁寧になったのは、これまではひとつの作業をしながら、頭の中で「つまらない、はやく時間が経たないかなあ。明日の学校は～」などと別のことを考えてやっていたからですが、作業をやっているときはその作業に専念して無駄な思考をしなくなった。つまり「思考と行動」を一致させることができるようになったのです。
- ③掃除やトイレ掃除など汚くて手でつまむような感じで嫌々やっていたのに、嫌がらなくなった。……明美は「思考と行動」を一致させて動くと気持ちがいいのが分かった。そして、これまでは「汚い」ところに焦点を当てて汚がっていたが、掃除をして「きれいにしていくプロセス」や、「きれいにし終わったときの爽快感」に焦点を当てるようになっていました。
- ④全体的にイキイキとしてきた。……これは明美がプロセスに焦点を当てて、結果よりそのプロセスを楽しむことができるようになったから。それはラッピングの楽しさを知ったからでもあった。プロセスに焦点を当てると、「自分の気持ちや感情、五感」を大事にするようになる。そのために、その瞬間瞬間に味わう「実感」に、「気持ちよさがある」と知ったからでした。

### ★ちょっと考えてみましょう

静子や明美が、「生きているのがつまらない」とつぶやいてしまうのも、こういうふうにプロセスを大事にして、「気持ちや感情や五感」を丁寧に味わっていないからでした。

他者を中心にして結果オンリー主義に陥ってしまうと、人を気にして、人と競い合いながら、結果だけを追い求めていきます。

しかしそうやって「他者」と「結果」に意識が集中してしまうと、結果に至る「プロセス」を大事にしなくなります。プロセスを飛び越えて、プロセスの実感を無視してしまえば、やがて「実感できない人間」になってしまうでしょう。

ほんとうは、プロセスのそのときどきに味わう実感の中にこそ、「深い満足感や充実感、あるいは五感の快感」があるのです。そのプロセスを飛び越えてしまうということは、「生きているのがつまらない」と同義語ともいえます。だから、静子や明美が、満足感や快感や充実感を感じられずに「生きているのがつまらない」とつぶやくのも当然のことだったのです。

人とのコミュニケーションも、同様です。相手と関わっているその瞬間や表現している自分の行為、つまりプロセスを大事にしていけないと、表現すること自体がわずらわしくなっていくます。結果を重視してしまうと、喋って伝えるより、強引に引っ張っていったほうが手っ取り早いと考えてしまうでしょう。怒鳴ってやらせたほうが簡単だと思ってしまうでしょう。相手に怒鳴りたくなっていくのは、結局は、「結果」に焦点を当てていて、「自分の満足のいく結果」を相手に要求するからなのです。

しかし、そこには「相手とのコミュニケーションを大事にする」というプロセスがすっぱりと抜けています。

自己表現しているそのプロセス、あるいは相手と言葉で交流している「その瞬間」を大事にして、「そのプロセスことが最も大事なのだ」と考えることができるなら、結果を得ることよりも、そうやって表現している、その瞬間と交流の中に、満足を見いだすことができるはずですが、相手とのコミュニケーションも、そのプロセスにこそ満足感や充実感や喜びがあるといえるのです。

静子はまた、自分の恋人に対しても結果を要求しては、自分の望む結果が得られないからと、不満ばかりを拾っていました。そのために恋人を責めて、彼と一緒にいるときの「プロセス」を無視してしまっていました。彼と一緒にいるとき、楽しいと感じていることがたくさんあるはずなのに、その楽しさを実感しようとしていませんでした。そして、言葉を、相手を責める武器として使っていました。自分のほうが、「自分を嫌うように」彼にしむけていました。静子は、明美をみていて、そう思ったのです。

静子は自分にそれを気づかせてくれた明美に感謝しました。そしてそのとき、自分が明美に感謝する、その感情を「あたたかく、気持ちがいい」と感じたのでした。